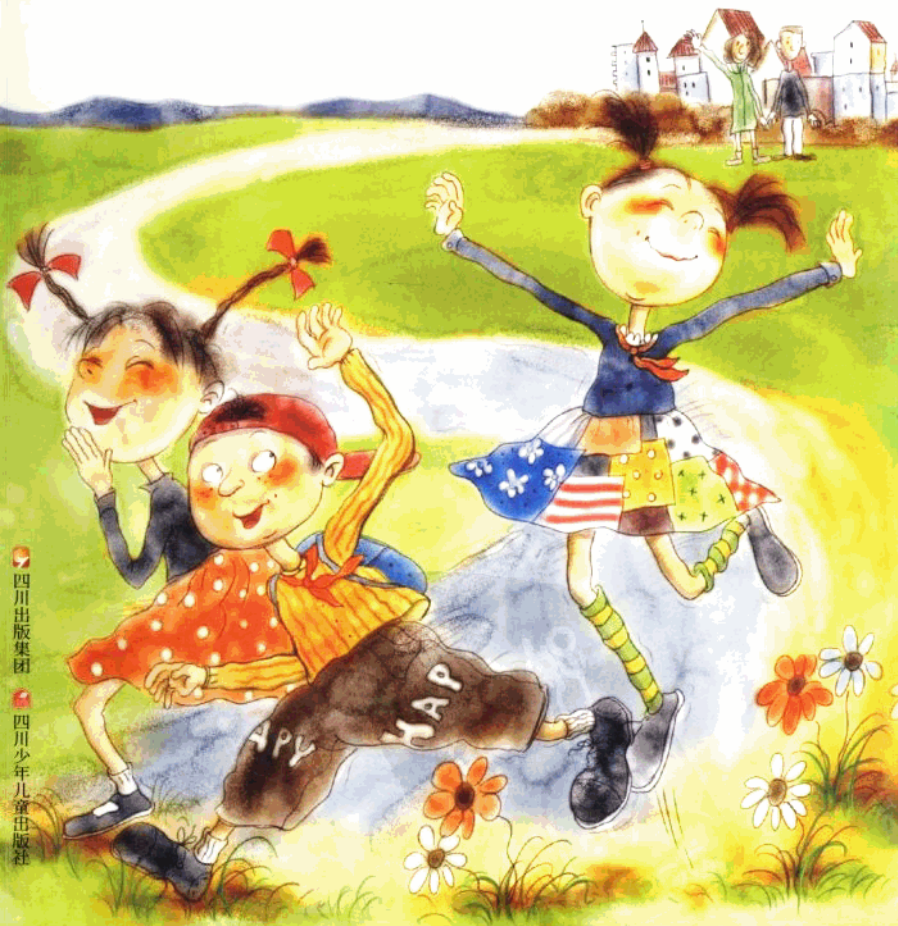


成长路上陪你走

CHENGZHANG LUSHANG PEI NI ZOU

——小学性健康教育读本

主编 / 葛俊 陈硕 彭玲



本书由成都市人北实验小学组织编写

撰稿教师：

李晓艳	胡晓衡	万菊薇	侯鹏
何蓉	汪婷	敬宇露	冷靓
陈硕	彭玲		

序 言

性是人类生命的源泉，是整个人生不可或缺的一部分，不管我们是否逃避或主动参与，性都深深地影响着一个人的成长。人的社会化是一个过程，在这一过程中从幼儿、儿童、青少年到成年，均需学习社会的规范并获得它的理念和文化。这其中，性社会化起着重要的、不可替代的作用。

长期以来，性被潜藏和神秘化，社会上对性的禁锢与蒙昧使许多人感到相当迷惑与无助。例如：当孩子天真地问到自己是怎么生出来时，家长还真不知道如何回答，或羞于启齿，或杜撰搪塞。发生这样的事是很令人难堪尴尬的。的确，无论基于教育实践的焦虑还是对于哲学的思考，我们都不能忽视性教育。

性教育是健康教育、道德教育和素质教育的基本内容之一。性教育必须从孩子抓起。儿童期是奠定一个人健康人格与身心结构的关键时期，一旦孩子知道性的存在，哪怕他（她）只有十岁左右，都会关注和探索性奥秘，而父母如果以羞愧、烦躁或简单粗暴的方式对性问题作出反应，孩子将不可避免地感到迷惑、害羞和焦虑，从而影响到孩子的性心理与性行为。

这本读物的编写是难能可贵的，用于小学生的性健康教育既是先导也是创举。当我认真地阅读书稿后，

深感这是一本严谨的关于小学生性知识教育的科普读物，它将有意义的性知识与荒唐的东西分开；在内容和形式上，不是说教灌输，而是让学生在形式多样的活动中，感知、体验和理解性健康知识，注重学生想象力和判断力的培养。这本读物是开展性健康教育的良好开端。我们感谢本书的编者和老师们。愿大家为孩子的性健康、为培养孩子们的健全人格、为社会的未来共同努力！

马渝根

2005年9月19日 成都



目 录



学 生 读 本

● 低 年 级

外面的世界真精彩 2

我在爱中成长 8

● 中 年 级

男孩女孩看过来 16

“假小子”变身记 19

“娘娘腔”？男子汉！ 20

写给男孩女孩们——男孩女孩的风采 22

● 高 年 级

多彩的青春 25

性与美 28

Q 哥 Q 妹上网记 33

AIDS 到底离我们有多远 37

家 长 读 本

给家长朋友的几句话 42

当孩子想知道自己是从哪里来的时候 43

当孩子目睹成人情爱影视画面时 44

当孩子撞见父母亲昵时 46

当孩子骂脏话时 48

当孩子身体悄悄发生变化时	49
当孩子开始关注异性时	51
当孩子进入青春期心理发生变化时	53
当孩子迷上网络时	55

教师读本

给教师朋友的几句话	60
自然学科——我们的身体	61
信息技术学科——我上网,我健康	63
音乐学科——我们一起来跳舞	66
美术学科——古希腊人体雕塑作品欣赏	69
体育学科——合作与快乐	76
心理健康教育学科——我生命中的爱	78
心理健康教育学科——男孩女孩不一样	81
心理健康教育学科——好男孩、好女孩	83
心理健康教育学科——拍卖青春	85



学生读本



wài mian de shì jiè zhēn jīng cǎi 外面的世界真精彩

sān gè xiǎo péng yǒu zài tāo lùn yí gè wèn tí wǒ shì cóng nǎ lǐ lái de yí gè shuō shì
三个小朋友在讨论一个问题：我是从哪里来的。一个说是
cóng shuǐ shàng piāo xià lái de yí gè shuō shì cóng shí tóu fèng li bèng chū lái de hái yǒu yí gè
从水上漂下来的，一个说是从石头缝里蹦出来的，还有一个
shuō shì cóng tiān shàng diào xià lái de
说是从天上掉下来的。

xiǎo huǒ bàn kàn le tā men de dá àn nǐ tóng yì shéi de ne yào
小伙伴，看了他们的答案，你同意谁的呢？要
wèn wǒ de huà wǒ kě yí gè dōu bù tóng yì wèi shén me ne tīng le wǒ
问我的话，我可一个都不同意。为什么呢？听了我
gěi nǐ men jiǎng de gù shì nǐ jiù míng bái le
给你们讲的故事，你就明白了！

dà yuē zài wǔ liù nián qián bà ba hé mā ma xiāng ài le wèi le ràng
大约在五六年前，爸爸和妈妈相爱了！为了让
zhè fèn ài gèng jiā rè liè hé cháng jiǔ bà ba bǎ tā tǐ nèi de wú shù lì
这份爱更加热烈和长久，爸爸把他体内的无数粒

xiàng xiǎo zhǒng zǐ
像小种子

yí yàng zhēn guì de
一样珍贵的

jīng zǐ dāng zuò lǐ
精子，当做礼

wù sòng gěi le mā
物送给了妈

ma mā ma jī dòng
妈。妈妈激动

de shōu xià le zhè
地收下了这

fèn lǐ wù wèi le
份礼物，为了



huí bào bà ba de ài yě
回 报 爸 爸 的 爱 ， 也
jīng xīn zhǔn bèi le yí gè
精 心 准 备 了 一 个
luǎn zǐ chéng qiān shàng
卵 子 。 成 千 上
wàn de jīng zǐ zài mā ma
万 的 精 子 在 妈 妈
de tǐ nèi pīn mìng sài pǎo
的 体 内 拼 命 赛 跑 ，
kàn shéi pǎo de zuì kuài
看 谁 跑 得 最 快 。



hā hā dāng rán zuì qiáng zhuàng de jīng zǐ yíng le tā pǎo zài le zuì qián
哈 哈 ! 当 然 最 强 壮 的 精 子 赢 了 ! 它 跑 在 了 最 前
mian hé mā ma de luǎn zǐ huì hé le jiù chǎn shēng le zuì chū de wǒ
面 ， 和 妈 妈 的 卵 子 会 合 了 ， 就 产 生 了 最 初 的 我 !

kě shì nà shí wǒ hái tài xiǎo fàng zài dì shàng pà gěi cǎi huài le fàng
可 是 ， 那 时 我 还 太 小 ， 放 在 地 上 怕 给 踩 坏 了 ； 放
zài hé zi lì yòu pà zhǎo bù zháo le zěn me bàn ne mā ma xiǎng a
在 盒 子 里 ， 又 怕 找 不 着 了 ， 怎 么 办 呢 ？ 妈 妈 想 啊 ，
xiǎng a zhōng yú zhǎo dào le yí chù ān quán ér wēn nuǎn de hǎo dì
想 啊 ， 终 于 找 到 了 一 处 安 全 而 温 暖 的 好 地
fang mā ma de zǐ gōng yú shì mā ma xiǎo xīn de jiāng wǒ ān zhì zài le tā
方 ； 妈 妈 的 子 宫 。 于 是 ， 妈 妈 小 心 地 将 我 安 置 在 了 她
de zǐ gōng lǐ cóng cǐ yǐ hòu wǒ jiù bú pà fēng chuī bú pà yǔ lín le
的 子 宫 里 。 从 此 以 后 ， 我 就 不 怕 风 吹 ， 不 怕 雨 淋 了 !
mā ma hái pà wǒ è zhe jiù zài wǒ de dù qí yǎn lǐ lián le yí gēn dài
妈 妈 还 怕 我 饿 着 ， 就 在 我 的 肚 脐 眼 儿 里 连 了 一 根 带
zi yì zhí lián dào tā de zǐ gōng zhuān mén gěi wǒ shū sòng gè zhǒng yíng
子 ， 一 直 连 到 她 的 子 宫 ， 专 门 给 我 输 送 各 种 营
yǎng tā cāi xiǎng wǒ kě néng xǐ huan yóu yǒng yào bù jiù shì pà wǒ tài
养 。 她 猜 想 我 可 能 喜 欢 游 泳 ， 要 不 就 是 怕 我 太
mèn le hái jiāng zǐ gōng bù zhì chéng le yí gè shū shì de yóu yǒng chí wǒ
闷 了 ， 还 将 子 宫 布 置 成 了 一 个 舒 适 的 游 泳 池 ， 我
chéng tiān pào zài lǐ miàn huàng huàng yōu yōu de zhēn shū fu
成 天 泡 在 里 面 ， 晃 晃 悠 悠 的 ， 真 舒 服 !

mā ma de zǐ gōng lǐ hǎo wēn nuǎn kě jiù shì tài hēi le gāng jìn qù
妈 妈 的 子 宫 里 好 温 暖 ， 可 就 是 太 黑 了 。 刚 进 去

学

生

读

本



nà jǐ tiān wǒ hái zhēn yǒu
那几天，我还真有
diǎn bù xí guàn ne zǒng shì
点不习惯呢！总是
zài nàr dòng lái dòng qù
在那儿动来动去，
zhē teng de mā ma tù le hǎo
折腾得妈妈吐了好
jǐ huí hòu lái yě bù zhī zěn
几回。后来，也不知怎
me gǎo de wǒ biàn de tè bié
么搞的，我变得特别
ài kē shuì měi tiān dōu hūn
爱瞌睡，每天都昏
hūn chén chén de bái tiān mā
昏沉沉的。白天妈

ma shàng bān de shí hou wǒ zài tā de dù zi li huàng lái huàng qù wǎn
妈上班的时候，我在她的肚子里晃来晃去；晚

shàng xiū xi de shí hou bà ba mā ma huì lái mō mō wǒ gēn wǒ shuō huì
上休息的时候，爸爸妈妈会来摸摸我，跟我说会儿

qiāo qiāo huà suī rán nà shí wǒ hái tīng bù tài dòng dàn wǒ néng gǎn shòu dào
悄悄话。虽然那时我还听不太懂，但我能感受到

tā men duì wǒ de ài hé guān xīn tā men jiǎng zhe jiǎng zhe wǒ yòu shū fu
他们对我的爱和关心。他们讲着讲着，我又舒服

de shuì zháo le
地睡着了。

rì zi yì tiān tiān guò qù le wǒ gǎn dào zì jǐ de shēn tǐ zài màn màn
日子一天天过去了，我感到自己的身体在慢慢

zhǎng dà mā ma de zǐ gōng tǔ rán xiǎn de bù zài kuān chang le yǒu shí
长大。妈妈的子宫突然显得不再宽敞了，有时

hou wǒ xiǎng huó dòng huó dòng shǒu jiǎo huī huī gē bo zǒng huì pèng dào
候，我想活动活动手脚，挥挥胳膊，总会碰到

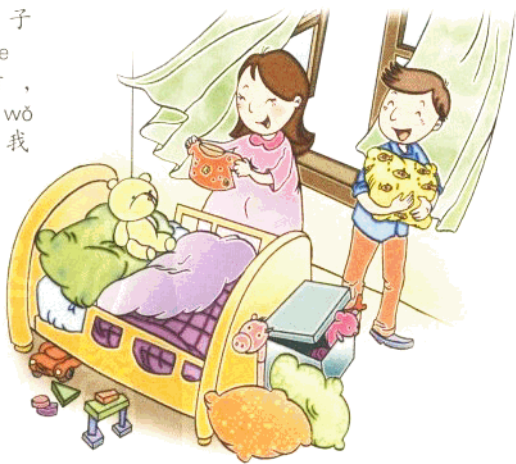
yí gè róu ruǎn de dōng xī dēng dēng tuǐ ài zěn me yě shēn bù zhí yǒu
一个柔软的东西；蹬蹬腿，唉！怎么也伸不直。有

de shí hou wǒ xiǎng bǎ tóu tàn chū lái tòu tòu qì yě bèi tán le huí lái hài
的时候，我想把头探出来透透气，也被弹了回来，害

de wǒ zhěng tiān suō zhe gē bo quán zhe tuǐ hǎo bù zì yóu a wǒ kāi shǐ
得我整天缩着胳膊蜷着腿，好不自由啊！我开始

yǒu diǎn xiǎng chū qù le yě bù zhī dào wài miàn de shì jiè shì shén me yàng
 有点想出去了，也不知道外面的世界是什么样
 de kě shì mā ma wèi shén me bú fàng wǒ chū qù ne nán dào tā hé bà ba
 的，可是妈妈为什么不放我出去呢？难道她和爸爸
 bù xiǎng zǎo yì diǎn jiàn dào wǒ ma dāng wǒ xǐng zhe de shí hou wǒ tí xǐng
 不想早一点见到我吗？当我醒着的时候，我提醒
 guò tā men hǎo jǐ huí ne wǒ yòng shǒu zài tā dù zi shàng qiāo yòng tuǐ
 过他们好几回呢，我用手在她肚子上敲，用腿
 zài tā dù zi shàng dēng wā zhè ge xiǎo jiā huò zhè me lì hai hái tī
 在她肚子上蹬。“哇！这个小家伙，这么厉害，还踢
 wǒ wǒ tīng dào le mā ma de jiào hǎn shēng dàn tā hái shì méi yǒu lì jí
 我！”我听到了妈妈的叫喊声，但她还是没有立即
 fàng wǒ chū qù yě xǔ wǒ cāi xiǎng tā men hái méi yǒu wèi wǒ zhǔn bèi
 放我出去。也许，我猜想，他们还没有为我准备
 hǎo róu ruǎn de xiǎo chuáng piào liang de xiǎo yī fu yǒu qù de xiǎo wán jù
 好柔软的小床、漂亮的小衣服、有趣的小玩具
 ba nà wǒ jiù zài děng jǐ tiān ba xiǎo péng yǒu men nǐ men néng gào su
 吧！那我就再等几天吧。小朋友们，你们能告诉
 wǒ shì shén me yuán yīn ma
 我是什么原因吗？

wǒ zài wǒ de wēn nuǎn de xiǎo fáng zi lǐ ò bù zhǔn què de shuō
 我在我的温暖的小房子里，噢！不，准确地说
 yīng gāi shì zài mā ma de zǐ
 应该是在妈妈的子
 gōng lǐ xiǎng shòu zhe
 宫里享受着，
 chéng zhǎng zhe dàn wǒ
 成长着。但我
 pò qiè de xiǎng
 迫切地想
 kàn kan bà ba mā
 看看爸爸妈
 ma de shì jiè shì
 妈的世界是
 shén me yàng zi
 什么样子
 de yì tiān wǒ
 的。一天，我



学

生

读

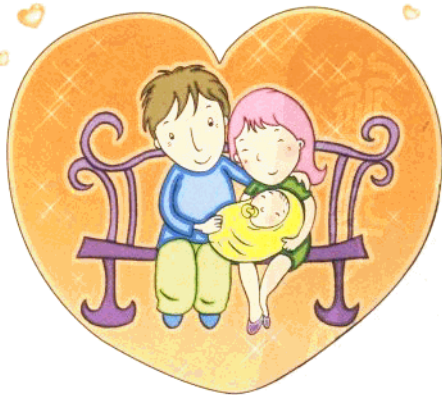
本

gǎn dào yì gǔ shén qí de lì
感到一股神奇的力
liang bǎ wǒ tuī dào le yí gè
量把我推到了 一个
gèng xiǎo de fáng jiān hòu lái
更小的房间，后来
wǒ cái zhī dào nà shì mā ma de
我才知道那是妈妈的
yīn dào zhè ge dì fang hǎo xiǎo
阴道。这个地方好小
a bǎ wǒ de tóu hé shēn zi
啊，把我的头和身子
dōu kuài jǐ biǎn le wǒ pīn
都快挤扁了。我拼

mìng wǎng wài zuān xiǎng gǎn kuài táo lí zhè ge dì fang tū rán wǒ gǎn
命往外钻，想赶快逃离这个地方。突然，我感
dào yǒu yì zhī dà shǒu xiǎo xīn de tuō zhù le wǒ de nǎo dai huā de yì shēng
到有一只大手小心地托住了我的脑袋，哗的一声，
wǒ shùn zhe yì gǔ nuǎn liú cóng hēi àn de xiǎo fáng jiān li chū lái le hǎo
我顺着 一股暖流从黑暗的小房间里出来了。“好
cì yǎn o wǒ gǎn jǐn mǐ jǐn le xiǎo yǎn jīng chū lái le shì wǒ men de
刺眼哦！”我赶紧眯紧了小眼睛。“出来了，是我们的

hái zi wǒ tīng dào le bà
孩子！”我听到了爸
ba mā ma jīng xǐ de jiào
爸妈妈惊喜的叫
shēng wǒ jì jī dòng yòu
声。我既激动又
wēi qū wā de yì shēng dà
委屈，哇的一声大
kū qǐ lái zhí dào hē dào
哭起来，直到喝到
le mā ma yòu xiāng yòu tián
了妈妈又香又甜
de rǔ zhī
的乳汁！

zài mā ma de dù zi
在妈妈的肚子



lǐ wǒ zhěng zhěng dāi le jiǔ gè duō yuè zhōng yú jiàn dào le qīn ài de bà
里我整整呆了九个月，终于见到了亲爱的爸
ba mā ma cóng cǐ wǒ jiāng huì kū huì xiào yǒu kuài lè yě huì yǒu fán
爸爸妈妈。从此，我将会哭、会笑，有快乐也会有烦
nǎo wǒ hái jiāng jīng lì xǔ duō měi hǎo ér nán wàng de shì qing gǎn shòu
恼。我还将经历许多美好而难忘的事情，感受
shēng mìng de qí miào hé shén shèng gǎn xiè nǐ men qīn ài de bà ba mā
生命的奇妙和神圣！感谢你们，亲爱的爸爸妈
ma shì nǐ men yùn yù le wǒ chuàng zào le wǒ jǐ yǔ wǒ shēng mìng
妈，是你们孕育了我，创造了我，给予我生命，
hái jiāng yǒng yuǎn yǔ wǒ xiāng bàn
还将永远与我相伴。

à wài miàn de shì jiè zhēn jīng cǎi
啊！外面的世界真精彩！

tiān bù zǎo le wǒ de gù shì jiǎng dào zhè lǐ gāi shuō zài jiàn le wǒ zài
天不早了，我的故事讲到这里该说再见了！我在
chéng zhǎng zhōng hái huì fā shēng xǔ duō yǒu qù de shì qing rú guǒ nǐ men
成长中还会发生许多有趣的事情，如果你们
yǒu xìng qù de huà kě yǐ jì xù wǎng hòu kàn
有兴趣的话，可以继续往后看。

zuò yí zuò 做一做：

zài mā ma kòng xián de shí hou sòng shàng yí gè wēn bīng dà
在妈妈空闲的时候，送上一个吻，并大

1. 在妈妈空闲的时候，送上一个吻，并大声当着全家人说：“妈妈真伟大！”

zuǒ shǒu lǒu zhe mā ma yòu shǒu lǎn zhù bà ba bì shàng yǎn jīng
左手搂着妈妈，右手揽住爸爸，闭上眼睛，

2. 左手搂着妈妈，右手揽住爸爸，闭上眼睛，三个人静静相拥一分钟。听听彼此的心跳，感受生命的美妙，享受此刻的幸福，说一声：
wǒ men zài yì qǐ zhēn hǎo
“我们在一起真好”！

学

生

读

本

C
Z
L
S
P
N
Z

wǒ zài ài zhōng chéng zhǎng
我 在 爱 中 成 长

wǒ zài ài zhōng yùn yù
我在爱中孕育，
wǒ zài ài zhōng chéng zhǎng
我在爱中成长，
wǒ shì bà ba mā ma ài de jié jīng
我是爸爸妈妈爱的结晶。
cóng wǒ jiàng lín dào zhè ge shì jiè
从我降临到这个世界，
jiù bèi nóng nóng de ài bāo wéi zhe
就被浓浓的爱包围着。

dāng wǒ cóng shuì mèng zhōng xǐng lái
当我从睡梦中醒来，
zǒng gǎn jué yǒu yì shuāng wēn róu de shǒu zài wǒ shēn shàng mó suō
总感觉有一双温柔的手在我身上摩挲。
nà shì mā ma pà wǒ yè lǐ zhāo liáng
那是妈妈怕我夜里着凉，
tì wǒ bǎ mián bèi gài hǎo
替我把棉被盖好。



dāng wǒ chū wài wán shuǎ
当我出外玩耍，
mā ma zǒng yào bú zhù de
妈妈总要不住地

dīng níng
叮咛：

zhù yì ān quán zǎo
注意安全，早

xiē huí jiā
些回家。

suī rán wǒ zǒng bǎ tā
虽然我总把它

dàng ěr biān fēng
当耳边风，

què néng gǎn jué shēn hòu nà yí fèn qiān guà de fèn liàng
却能感觉身后那一份牵挂的分量。



dāng wǒ zuò cuò shì qǐng shí
当我做错事情时，

yì zhī dà shǒu dǎ zài le wǒ de shēn shàng
一只大手打在了我的身上。

nà shì bà ba de tòng xīn hé qī wàng
那是爸爸的痛心和期望，



qí shí nà bā zhang
其实那巴掌

dǎ zài wǒ shēn shàng
打在我身上，

què téng zài le tā de
却疼在了他的

xīn shàng
心上。

xiǎo shí hou wǒ cháng
小时候我常

cháng shēng bìng
常生病。

学

生

读

本



yǒu yí cì wǒ gāo shāo chí chí bú tuì
有一次我高烧迟迟不退，
shì bà ba bào zhe wǒ fēi bēn dào yī yuàn
是爸爸抱着我飞奔到医院。
xǐng lái shí zhǐ jiàn tā bù mǎn xuè sī de shuāng yǎn
醒来时，只见他布满血丝的双眼，
hé guà zhe xīn wèi xiào róng de pí bèi de liǎn
和挂着欣慰笑容的疲惫的脸。
lèi shuǐ mó hu le wǒ de shuāng yǎn
泪水模糊了我的双眼，
kě bà ba de xiào róng què nà me qīng xī
可爸爸的笑容却那么清晰。

zhuǎn yǎn jiān wǒ dào le shàng xué de nián líng
转眼间，我到了上学的年龄，
dāng wǒ dì yí cì bèi zhe shū bāo kuà jìn xué xiào
当我第一次背着书包跨进学校，
wǒ zhī dào wǒ zǒu jìn le yí zuò zhī shi de diàn táng
我知道我走进了一座知识的殿堂，
wǒ de rén shēng yě mài xiàng le yí gè xīn de qǐ diǎn
我的人生也迈向了一个新的起点。

zài kuān chāng měi lì de xiào yuán
在宽敞美丽的校园，

wǒ jié shí le yì qún
我认识了一群

xiǎo huǒ bàn r
小伙伴儿。

kè táng shàng wǒ men
课堂上我们

yì qǐ xué xí ,
一起学习，

kè jiān wǒ men gòng
课间我们共

tóng wán shuǎ xī xì
同玩耍、嬉戏，



kuài lè de rì zi fēi yí yàng guò qù
快乐的日子飞一样过去。

nà yí cì wǒ de tuǐ bù xiǎo xīn shuāi shāng le ,
那一次，我的腿不小心摔伤了，

wǒ wú zhù de zuò zài jiào shì lǐ
我无助地坐在教室里。

xiǎo huǒ bàn men zhēng zhe qiǎng zhe lái fú wǒ ,
小伙伴们争着、抢着来扶我，



jiù lián píng shí
就连平时
hěn shǎo shuō huà de
很少说话的
tóng xué
同学，

yě qīng qīng de
也轻轻地
wèn yí jù hèn
问一句：“很
tòng ba
痛吧？”

学

生

读

本